



Leichter kochen,
besser essen!



KW19
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Lecker asiatisch: Sobanudel-Gemüse-Pfanne mit knackigem Baby-Pak-Choi

Heute entführen wir Dich in die bunte und gesunde Küche Asiens – da darf das grüne Wundergemüse Pak Choi natürlich nicht fehlen. Genieße die geschmackliche Reise durch Asien und lass es Dir schmecken. Auch als Lunch im Büro ist die Sobanudel-Gemüse-Pfanne super geeignet.



30 min.



Stufe 1



für Späteresser: schmeckt
warm und kalt am Folgetag



Sobanudel



gelbe Paprika



Champignons



Baby-Pak-Choi



Kokosmilch



Knoblauch



Frühlingszwiebeln



Zitronengras



Ingwer



Sojasoße



Schwarzkümmel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Baby-Pak-Choi	2	4
gelbe Paprika	1	2
Champignons	100 g	200 g
Knoblauch	1/8	1/4
Frühlingszwiebeln	2	4
Zitronengras	1	2
Ingwer	10 g	20 g
Sobanudeln	150 g \oplus	300 g
Sojasoße 1) 6)	30 ml	60 ml
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Schwarzkümmel 15)	1 g	2 g

\oplus Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 6) Soja
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 522 kcal
Kohlenhydrate: 67 g
Fett: 23 g, Eiweiß: 14 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Honig, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Knoblauchpresse, großer Topf, Wok (alternativ: große Pfanne)



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

1 Vom Strunk der **Baby-Pak-Choi** je 0,5 cm abschneiden, dann längs vierteln. **Paprika** in Streifen schneiden. **Champignons** in Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen und pressen. **Frühlingszwiebeln** und **Zitronengras** in feine Ringe schneiden. **Ingwer** schälen und klein hacken.

2 In einem großen Topf reichlich kochendes Wasser geben, dieses salzen und **Sobanudeln** darin 3 – 5 Min. bissfest garen.

3 In einem Wok (oder einer großen Pfanne) 1 EL **Öl** erhitzen. **Knoblauch**, **Ingwer**, **Zitronengras** und **Frühlingszwiebeln** kurz darin anschwitzen. Dann **Baby-Pak-Choi**, **Paprika** und **Champignons** zufügen und ca. 5 Min mitbraten. Anschließend **Sojasoße**, 1 TL **Honig** und **Kokosmilch** unterrühren.

4 **Sobanudeln** unterheben und alles gut vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

5 **Sobanudel-Gemüse-Pfanne** auf tiefen Tellern anrichten, mit **Schwarzkümmel** bestreuen und genießen!

